

Marika Metsä-Tokila

VIRKISTYSPÄIVÄ  
VAKKA-SUOMEN NÄKÖVAMMAISET RY:N JÄSENILLE,  
TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Hoitotyön koulutusohjelma  
2016

## VIRKISTYSPÄIVÄ VAKKA-SUOMEN NÄKÖVAMMAISET RY:N JÄSENILLE, TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Metsä-Tokila, Marika  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Elokuu 2016  
Ohjaaja: Ajanko, Sirke  
Sivumäärä: 27  
Liitteitä: 5

Asiasanat: näkövammainen, näkövammaisen ohjaaminen, toiminnallinen virkistyspäivä

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida elämyksellinen ja tietopohjainen virkistyspäivä Vakka-Suomen näkövammaiset ry:n jäsenistölle ja heidän avustajilleen huhtikuussa 2016. Kutsuttuina tilaisuuteen olivat myös Laitilan ja Uudenkaupungin diakonit. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda näkövammaisten arkeen vaihtelua ja virkistystä. Kokonaisvaltaisen virkistäytymisen ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi päivä sisälsi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kanssakäymistä.

Toiminnallinen virkistyspäivä järjestettiin 21. huhtikuuta 2016 Uudenkaupungin seurakuntakeskuksen tiloissa. Tilaisuuden suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta vastasi opinnäytetyön tekijä. Päivän sisältöä suunniteltiin yhdessä Laitilan seurakunnan diakonin sekä yhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Osallistujia tilaisuudessa oli kaiken kaikkiaan 27 avustajat mukaan luettuna. Päivä sisälsi muun muassa luentoja pankkipalveluista ja terveyskeskuspalveluista näkövammaisille, taukojumppaa sekä seurustelua kahvittelun merkeissä. Opinnäytetyön tekijällä itsellään oli virkistyspäivässä omat vastuualueensa eli hän vastasi taukojumpasta sekä yhdestä luennosta ja toimi samalla myös avustajan roolissa. Tilaisuus kesti noin kolme tuntia.

Projekti sai alkunsa kun jäsenistöä haastateltiin elokuussa 2015 yhdistyksen leiripäivän yhteydessä, jossa opinnäytetyöntekijä toimi avustajana. Projekti eteni alkuvuodesta luennoitsijoiden varmistamisella Kalannin Säästöpankista ja Uudenkaupungin terveyskeskuksesta, tilojen varaamisella Uudenkaupungin seurakunnalta ja virkistyspäivän aikataulun laatimisella. Kutsu tapahtumaan lähti jäsenistölle tammikuussa 2016. Sponsoreiksi projektille lupautuivat Kalannin Säästöpankki ja Länsi-Suomen pelastusalan liitto ry.

Osallistujilta kerättiin palaute tapahtumasta yksinkertaisilla ja helpoilla kysymyksillä huomioiden osallistujien rajoitteet näössä ja avustajien läsnäolo. Kysymysten avulla voitiin arvioida oliko tapahtuma onnistunut ja nousisiko sieltä kehitysideoita jatkoksi. Osallistujilta kerätty palaute oli positiivista. Palautteiden mukaan kokonaisuus oli hyvin suunniteltu ja toteutettu, ja siinä oli otettu huomioon hyvin kohderyhmän erilaisuus ja sen tuomat haasteet niin myös liikkumisessa, kuulemisessa kuin näkemisessäkin.

# “FUNCTIONAL RECREATION DAY VAKKA-SUOMI VISUALLY IMPAIRED ASSOCIATION OF MEMBERS”, OPERATING THESIS

Metsä-Tokila, Marika

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

August 2016

Supervisor: Ajanko, Sirke

Number of pages: 27

Appendices: 5

Keywords: visually impaired, guiding a visually impaired, functional recreation day

---

The purpose of this thesis was to plan, organize and evaluate the outcome of a memorable and informative recreation day for the members of The Registered Association of Visually Impaired of Vakka-Suomi and for their assistants in April 2016. The deacons of the cities of Laitila and Uusikaupunki were also invited. The aim was to bring variety and recreation to the day-to-day lives of visually impaired. In order to achieve this the day consisted of physical, mental and social interaction.

The functional recreation day was organized in 21st of April 2016 at the property of the congregation of Uusikaupunki. The Author of the thesis was responsible for the planning and organizing the event. The activities of the day were planned together with the deacon of the congregation of Laitila and the President of the association. There were 27 participants including their personal assistants. The activities included, for example, lectures about banking and health-care services, gymnastic exercises and socializing during coffee breaks. The Author of the thesis had her own responsibilities during the recreation day. She was responsible for the gymnastic exercises and held a lecture. The Author also acted as an assistant during the event. The event lasted approximately for three hours.

The planning of this thesis begun in August 2015, when the Author interviewed the members of The Association of Visually Impaired of Vakka-Suomi during a day camp organized by the association in which the Author acted as an assistant. The project continued in the beginning of 2016 when it was confirmed that the lecturers from The Savings Bank of Kalanti and from the healthcare center of Uusikaupunki would attend the recreation day. At the same time the premises were reserved from the congregation of Uusikaupunki and the time schedule for the recreation day was composed. The invites for the event were sent to the members in January 2016. The Savings Bank of Kalanti and The Regional Rescue Association of Western Finland agreed to sponsor the project.

The feedback was collected with a simple question form. The members' limitations in eyesight and the presence of their assistants were taken into account. The collected feedback allowed the Author to estimate whether or not the event was a success and if there would be any development ideas for the future. The feedback received was positive. According to the feedback, the whole event was well planned and organized and the diversity of the target group and its challenges in moving, hearing and seeing were well taken into consideration.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NÄKÖVAMMAINEN .....	6
3	NÄKÖVAMMAISEN OHJAAMINEN.....	8
4	TOIMINNALLINEN VIRKISTYSPÄIVÄ NÄKÖVAMMAISILLE.....	12
5	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	14
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	15
6.1	Toiminnallinen projektityö .....	15
6.2	Kohderyhmän kuvaus .....	15
6.3	Projektin vaiheistus, aikataulu- ja rahoitussuunnitelma.....	16
6.4	Resurssit ja riskit.....	17
6.5	Arviointisuunnitelma .....	18
7	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	19
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	21
8.1	Projektin vaiheistus ja aikataulutus.....	21
8.2	Tavoitteiden saavuttaminen .....	21
8.3	Riskit ja resurssit.....	22
8.4	Toteutuksen itsearviointi ja saatu palaute .....	22
9	POHDINTA.....	24
	LÄHTEET .....	26
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Näkövammaisten keskusliitto edistää sokeiden ja heikkonäköisten oikeuksien toteuttamista. Se tuottaa samalla erityispalveluja ja toimii yhtenä näkemisen asiantuntijana Suomessa. Keskusliiton vuoden 2016 teemana näkövammaisilla on tiedonsaannin esteettömyys. Esteettömyys merkitsee eri palveluiden tuottajien kannalta muun muassa internetsivujen ja muidenkin verkkopalvelujen toteuttamista esteettömästi. Opastetekstit, ruokalistat, tuotetiedot ja asiakastiedotteet kirjoitetaan selkeästi, luentomateriaaleja on saatavissa myös sähköisesti ja julkisissa rakennuksissa löytyy kohokartta sekä eri tuotteiden myyntipakkauksista löytyy pistemerkinnät. Huomioitavaa on, että näkövammaisen vuoksi asioiden tekeminen voi ehkä viedä enemmän aikaa näkövammaisella kuin näkevillä. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että näkövammaisen auttaminen on parhaimmillaan hänen itsenäisen toiminnan tukemista. (Näkövammaisten keskusliiton www-sivut 2016.)

Tarkoituksena oli opinnäytetyönäni suunnitella, toteuttaa ja arvioida elämyksellinen ja tietopohjainen virkistyspäivä Vakka-Suomen näkövammaiset ry:n jäsenistölle ja heidän tukijoukoilleen huhtikuussa 2016. Aihe tällaiseen virkistyspäivään on tullut yhdistyksen jäseniltä. Heidän toiveenaan oli saada jäsenistö liikkeelle, virkistäytymään ja kuulemaan ajankohtaisia, juuri heitä koskettavia asioita. Yhdistyksen jäsenistö koostuu eri-ikäisistä ja eriasteisen näkövammaisen omaavista henkilöistä. Virkistyspäivän ohjelma oli koottu jäsenten toiveiden mukaan ja suunnittelussa on auttanut myös yhdistyksen puheenjohtaja ja Laitilan seurakunnan diakoni. Olen päivän toteuttamisen avuksi syventynyt eri tutkimuksiin ja projekteihin, joissa näkövammaisen henkilö ja hänen ohjaamisensa ovat olleet päärooleissa. Näitä pääosin opinnäytetöitä valikoitui työni pohjaksi yhdeksän kappaletta. (Liite 1.) Päivän sisältö oli suunniteltu niin, että kaikki iästä tai näkövammaisen asteesta huolimatta saisivat sieltä hyvän mielen kotiin viemisinä ja nauttisivat päivästä. Päivän suunnittelussa oli otettu huomioon jäsenistön asettamat erityisvaatimukset tilojen suhteen sekä henkilömäärä heidän avustajansa mukaan luettuna. Osa osallistujista oli myös hyvin iäkkäitä ja heillä on ongelmia näön lisäksi myös heikentyneen kuulon ja liikkumisen kanssa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuoda heidän arkeensa vaihtelua ja virkistystä. Kokonaisvaltaisen virkistäytymisen

ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi päivä sisälsi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Virkistyspäivän tavoitteena oli siis saada kaikille hyvä mieli ja lisätä voimavaroja omaan jaksamiseen. Lisäksi virkistyspäivän ohjelma sopi hyvin näkövammaisten tämän vuoden teemaan.

## 2 NÄKÖVAMMAINEN

Näkövammainen on henkilö, jolla on näkötoiminta tai näkemisen osa-alue siinä määrin heikentynyt, että siitä on hänelle huomattavaa haittaa jokapäiväisissä toiminnoissa kotona, harrastuksissa tai työelämässä. Arkipäiväisissä toimissa näön heikkeneminen tai sen menetys vaikeuttaa eritoten liikkumista, sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja tiedon saamista. Pienillä lapsilla vaikeudet tulevat esille varsinkin psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. (Poussu – Olli & ym. 1999, 19–20.)

Vanhenemiseen liittyy normaali näkökyvyn heikentyminen, joka on erotettava erilaisten silmäsairauksien aiheuttamasta näkövammaisuudesta. Suomessa arvioidaan olevan tällä hetkellä noin 80 000 näkövammaista henkilöä, joista noin 70 000 on ikäänntyneitä. Näin väestömme vanhetessa myös näkövammaisuus lisääntyy. Täydellinen sokeus on Suomessa onneksi harvinaista. Valtaosa näkövammaisista on heikkonäköisiä. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

Virallisen määrittelyn näkövammaisuudesta tekee silmälääkäri. Tämä määrittely perustuu Maailman terveysjärjestön WHO:n luokitukseen, jossa otetaan huomioon näöntarkkuus ja näkökentän puutteet. Näkövammainen henkilö voi olla sokea tai heikkonäköinen. Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on heikompi kuin 0,3. Tällöin henkilö on heikkonäköinen. Sokeaksi taas, jos paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on alle 0,05 tai näkökenttä on supistunut halkaisijaltaan alle 20 asteeseen, tai jos toiminnallinen näkö on jostain muusta syystä heikentynyt. Normaali näöntarkkuus on 0,8-2,0. Näkövammaiseksi ei voi luokitella ihmistä, jolla on toisessa silmässä normaali näkö tai jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla normaaliksi. (Näkövammaisten keskusliitto 2015, WHO 2015.)

Heikkonäköisten osuus näkövammaisista on 75 %. Näistä lievästi heikkonäköisiä on noin 60 %. Ikäjakauma painottuu ikäihmisiin, joiden osuus on yli 2/3. Alle 18-vuotiaiden osuus näkövammaisista on noin 5 %. Väestön nykyisestä ikäjakaumasta johtuen enemmistö näkövammaisista on naisia, lasten ja nuorten joukossa poikien näkövammamat ovat hieman yleisempiä kuin tyttöjen. (Matti Saari, K. 2011. 488.)

Näkövamman myötä sen tuomat sosiaaliset ja emotionaaliset vaikutukset ovat Barrin & kumppanien (2012, 3) tutkimuksen (N=98) mukaan vakiintuneet. Negatiiviset emotionaaliset vaikutukset tulevat erityisen hyvin esille suhteessa vanhuksiin. Tarkastelu osoittaa ikääntyneiden näkövammaisten masennuksen määrän ollessa 25 % - 50 % verrattuna yleisesti ikääntyneen väestön lievää masennusta, 20 % ja vain 5 % vaikea masennusta sairastavien määrään.

Näköongelmista huolimatta voi toimia loistavasti omassa ympäristössään yhdistämällä kaikkien aistien tuottaman informaation. Näköaisti on liikkumisessa hallitseva aisti ja näin ollen se vaatii muiden aistien tarkempaa käyttöönoton harjoittelua ja aikaa näön heikentyessä tai mentyä kokonaan. Ihmisen aivot ovat hyvin muotoutuvat ja niitä on tutkittu paljon. Myös aistien korvautuvuutta on tutkittu paljon ja on saatu tuloksia, joissa esimerkiksi näön menetys on johtanut siihen, että aivojen kuuloalue on ottanut lisäkapasiteettia aivojen näköalueesta, näin siis aivot omalta osaltaan tukevat sopeutumista uuteen tilanteeseen. (Törrönen & Onnela. 1999. 35.)

Lehmusahteen (2011, 13–14.) opinnäytetyössä tutkittiin näkövammaisten asiakkaiden kohtaamista hammashoitolassa. Opinnäytetyönään hän laati oppaan suuhygienisteille näkövammaisen kohtaamisesta asiakkaana. Työssä pohditaan näkövammaisen ihmisen rajoituksia elämässä. Arviolta noin 80 % saamastamme informaatiosta tulee näön välityksellä. Näkö on aisteista siis yksi tärkeimmistä ja maailma muuttuu koko ajan yhä visuaalisemmaksi, jonka myötä siitä tulee yhä tärkeämpi. Ihmisten välisistä kommunikaatioista 55 % on luettavissa eleistä ja ilmeistä, 38 % äänensävyistä ja vain 7 % välittyy sanojen kautta. Tämä asettaa valtavia haasteita näkövammaisen kohtaamiseen ja ohjaamiseen.

Heiniön (2012, 14.) opinnäytetyössä tutkittiin sitä, minkälaisista osatekijöistä moniaistinen sirkusesitys koostuu sekä mitä tekijöitä tulee ottaa huomioon näkövammaisten

osalta esityksen saavuttavuuden parantamiseksi ( $N = 4$ ). Tutkimuksessa tulee ilmi tosiasiassa, että näkövammaiset ovat erittäin heterogeeninen ryhmä. Usein ainut heitä yhdistävä tekijä on näkövamma.

Laitisen (2009, 34.) väitöskirjan mukaan kaikki henkilöt, joilla on heikentynyt näkökyky, eivät raportoi toiminnallisista rajoituksistaan. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa aikuisväestölle, Terveys 2000-tutkimus ( $N=8028$ ), ei havaittu ollenkaan yhteyttä näkökyvyn ja toiminnallisten rajoitusten välillä. Tämä viittaa siihen, että muuttuvat tekijät saattavat vaikuttaa näön ja fyysisen toimintakyvyn välillä. Vaikean näkövammaan omaavista henkilöistä kuitenkin vain 18 % onnistui tasapainotestissä, 9 % kävelytestissä ja 11 % tuolilta ylösnousussa.

### 3 NÄKÖVAMMAISEN OHJAAMINEN

Näkövammaisille suunnatussa toiminnassa on haastavia elementtejä, joita pitää ottaa ohjauksessa huomioon. Näitä ovat esimerkiksi ryhmässä toimiminen ja ryhmän jäsenen erilaisuus, eri-ikäiset ja näkövammaan eri asteen omaavat henkilöt kaipaavat erilaista ohjausta eri toiminnoissa. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

Yksilöllisten ohjaamisten ja opetusohjelmien suunnitteleminen näkövammaisille edellyttää tietämystä näkövammaisten älyllisestä, kielellisestä, fyysisestä eli sensorisesta ja havaintotoiminnasta, sekä sosiaalisesta kehityksestä. Visuaalisessa ympäristössä korostuvat valaistus ja värit, auditiivisessa eri äänilähteet ja taktiilisessa eri välineiden, esineiden ja huonekalujen asettelu. (Poussu – Olli. 1999, 92–93.)

Vaikeasti näkövammaiset ja sokeat ovat tottuneet käyttämään eri apuvälineitä sekä äänitteitä liikkumistaidon opiskelussa, erilaisiin rakennuksiin tutustumisessa ja reittien opettelussa. Tällaista äänitettyä verbaalista kuvausta sanotaan kasettikartaksi ja sen voi laatia myös kirjallisena esimerkiksi pistekirjoitettuna tai isokirjoituksena. Nykyajan yleistyvät tietoliikenneyhteydet sekä sähköpostin ja internetin käyttö antavat mahdollisuuden muun muassa julkisille laitoksille tarjota erilaisia ympäristö- ja reittikuvauk-



sia esimerkiksi www-sivuillansa. On kuitenkin huomioitava näkövammaisten käyttämän apuvälineteknologian rajoitukset. Esimerkiksi tekstinä tallennetun informaation näkövammaisen voi eri apuvälineiden turvin lukea, mutta kuvana tallennettua ei. (Törrönen & Onnela. 1999. 139–140.)

Näkövammaisille, varsinkin vaikeasti heikkonäköisille ja sokeille, suunnistautumista helpottavat erilaiset äänilähteet ja akustisten olosuhteiden muutokset. Suuntaa antavana niin sanottuna äänimajakkana voi toimia sitä varten asennettu naksuva tai piippaava laite, esimerkiksi suojatien ylityksessä tai suihkulähteestä tuleva veden solina. (Törrönen & Onnela. 1999. 105–106.)

Näkövammaisen henkilön ohjauksessa voidaan käyttää kolmea eri tapaa; braillingia, fyysistä ohjaamista ja sanallista ohjausta. Brailling on tuntoaistin avulla oppimista, esimerkiksi pistekirjoitus tai tunnustelu oppimisen tukena. (Cowart & Lieberman. 1996. 15–18.)

Pasanen (2012, 12–13.) toteaa opinnäytetyössään, että erilaiset harjoitukset ja harjoitteet tulee aina tehdä ja suunnitella näkövammaista ajatellen. Hän tutki työssään näkövammaisen ohjaamista ja opastamista sauvakävelyssä (N=1). Näkövammaisen on paras omien tuntemustensa tuntija ja ilmaisija. Ohjaajan on rohkeasti kysyttävä ohjattavalta tuntemuksia ja toiveita ohjauksen suhteen.

Ohjaustapoja on erilaisia ja ne voidaan luokitella ohjaaja- ja osallistujakeskeisiin tapoihin. Ohjaustapaa valittaessa on otettava huomioon muun muassa toiminnan tavoitteet ja osallistujien määrä, ikähaitari, kokemukset ja tilat sekä käytössä olevat välineet. (Laine & ym. 2009, 229–230.)

Ohjaamisessa on aina noudatettava hyviä tapoja ja käytänteitä. Sosiaali- ja terveystalalla noudatetaan hoitotyön eettisiä periaatteita. Näitä ovat ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus, itsenäisyys ja elämänhallinta, syrjäytymisen estäminen ja osallisuuden edistäminen, asiakkaan itsemääräämisoikeus, asiakkaan yksityisyyden ja koskemattomuuden kunnioittaminen sekä syrjinnän ja väkivallan vastustaminen. Ihmisen yksilöllisyys ja erilaisuus on hyväksyttävä. Hän on tietoinen, tahtova ja tunteva olento, hänellä on

oikeus omaan elämäänsä. Näin jokaisella on oikeus olla läsnä, kun käsitellään häntä koskevia asioita. (Laine & ym. 2009. 189–190.)

Juopperi ja Keskinie mi (2010, 2, 5-6) ovat opinnäytetyössään tutkineet näkövammaisen kohtaamista terveydenhuollon asiakkaana (N=4). He selvittivät työssään millaista on hyvä kohtaminen hoitajan ja näkövammaisen asiakkaan välillä ja siihen liittyviä erityispiirteitä. He laativat ohjelehtisen hoitohenkilökunnalle aiheesta. Työssä nousi selkeästi esille tarve tiedon lisäämiseen hoitotyön koulutuksessa ja tarve hoitohenkilökunnan lisäkoulutukseen.

Juvonen & Somersalo (2012, 14–15.) tutkivat opinnäytetyössään näkövammaisten asiakkaiden kohtaamista seurakunnan toiminnassa (N=10). He toteavat omassa työssään, että ihminen on kohdattava ja otettava kokonaisuutena huomioon. On tärkeää ottaa selvää siitä, millaisena ihminen näkee oman elämänsä laadun ja miten hän elää arkeaan. Tämä auttaa muita antamaan tukea arjessa selviämiseen.

Näkövammaisen käyttää liikkeessaan valkoista keppiä, opaskoiraa tai näkevää opasta apunaan. Oppaan tarkoitus on viestiä kehon kielellään lähiympäristön muutoksista ilman jatkuvaa sanallista selostusta. Opas kulkee aina edellä ja huomioi samalla näkövammaisen kävelyvauhdin. Oppaan käsi, mistä opastettava pitää kiinni, on yhteyskäsi. Opas pitää aina yhteyskäden kiinni vartalossaan, tällöin opastettava voi tulkita liikku-  
misen suuntaa helpommin. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

Julkisten palvelujen tarjoajilla, kuten pankeissa, apteekeissa ja muissa palvelupisteissä, on nykyisin erilaisia jonotusnumerojärjestelmiä. Tullessa sisälle on ensin otettava jonotusnumerolappu laitteesta. Tällaisissa palvelupaikoissa asioitaessa samoin kuin kauppojen liha- ja leipätiskeillä voi olla näkövammaisena hankalaa tietää omaa vuoroaan. Näkövammaisen voikin mennä suoraan tiskille valkoisen kepin kanssa odottamaan vuoroaan, henkilökunnan tulisi huomioda näkövammaisen ja tulla tarjoamaan palvelua. Tavaroiden etsiminen, hintojen näkeminen sekä rahojen tunnistaminen saattavat myös tuottaa vaikeuksia. Ilman opasta itsenäisesti asioiden hoitaminen onnistuu helpommin, kun osaa pyytää henkilökunnalta tai muilta asiakkailta apua. (Törönen & Onnela. 1999. 79.)

Sisä- ja ulkotilojen suunnittelulla voidaan oleellisesti vaikuttaa sekä ympäristön hahmottamiseen heikentyneen näön avulla että sokean liikkumisolosuhteisiin. Ympäristön hahmottamisen ja liikkumisen ohjautuvuuden kannalta keskeisten perusasioiden huomioinnottaminen jo suunnitteluvaiheessa ei välttämättä lisää kustannuksia. Esimerkiksi vanhoja rakennuksia korjattaessa ja piha-aluetta tai sisustuksia uusittaessa voidaan heikkonäköisten ja sokeiden toimintaympäristöä parantaa, joskus se voi olla myös peruste korjausten tekemiselle. Ympäristön hahmottamiseen ja siinä liikkumiseen vaikuttavat monet eri asiat, muun muassa valot, värit ja kontrastit, sisä- ja ulkotilojen rakenteet, pintamateriaalien käyttö, kalustaminen, akustiset olosuhteet ja äänilähteet sekä eri hajut ja tuoksut. (Törrönen & Onnela. 1999. 96–97.)

Sisällä oppaan tehtävänä on esimerkiksi ilmaista mistä suunnasta tuolia lähestytään. Takaa tultaessa opas vie yhteyskäden ensin tuolin selkänojalle ja edestä lähestyttyä taas opas ohjaa näkövammaisen mahdollisimman lähelle tuolin etureunaa. Opas kertoo, jos tuoli on jotenkin erityinen tai sijaitseeko se pöydän ääressä tai onko läheisyydessä esteitä. Kun opas tuo näkövammaisen johonkin tilaan, ohjaa hän tämän aina jonkin kiintopisteen luokse. Esimerkiksi pöydän ääreen ohjattaessa opas ei vedä tuolia esiin, vaan näkövammaisen itse tekee sen, jolloin hän voi säädellä etäisyyden sopivaksi ja säilyttää kontaktin pöytään vapaalla kädellään. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

Ulkona kuljettaessa oppaan tulee muistaa pysähtyä aina ennen erilaisten tasoerojen muutoksia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että aina ennen kadunylitykseen lähtöä opas pysähtyy jalkakäytävän reunaan. Samoin pysähdytään hetkeksi ylitettyä kadun. Opas osoittaa aina lisäksi erilaiset tasoerot, kuten kynnykset, juurakot ja muut maastonmuutokset pysähtymällä hetkellisesti. Jos opas taas seisoo näkövammaista vastaan päätä, on muistettava nimetä suunnat peilikuvana. Opas huolehtii aina siitä, että esteet ja kulmat kierretään tarpeeksi kaukaa. Opas ja opastettava noudattavat aina oikeanpuoleista liikennettä, jos tämä vain on mahdollista. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

lakkään näkövammaisen potilaan ohjaamisessa on kiinnitettävä huomioita aivan pieniin asioihin, kuten omaan puheen selkeyteen ja rauhallisuuteen. Näkövammaisen ei näe, mutta hän saattaa kuulla aivan hyvin, joten ääneen korottaminen voi olla turhaa.

On muistettava kiinnittää potilaan huomio itseesi ja käytettävä aina tarvittaessa oikeita apuvälineitä. On luotava rauhallinen ympäristö ja varata aikaa hoitotilanteelle sekä suunnitella hoitotilanteet aina mahdollisimman hyvin etukäteen, eikä pidä aliarvioida näkövammaisen potilaan halua ja kykyä osallistua omaan hoitoonsa. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

Jaskarin & Kurvisen (2011, 30–34, 36.) opinnäytetyössä haastateltiin iäkkäitä näkövammaisia (N=5) heidän saamastaan kuntoutusohjauksesta kotona. Haastateltavat olivat kokeneet kotona tehdyn kuntoutusohjauksen myönteiseksi ja hyödylliseksi. Toisaalta kaikki eivät olleet ihan kaikkia kysymyksiä ymmärtäneet, mutta kaikkien vastauksista kuului takaa myös yksinäisyys sekä onnellisuus siitä, että joku on tullut käymään. Työssä todettiin, että on liian vähän tutkimuksia iäkkäiden näkövammaisten elämänlaadusta ja kuntoutusohjauksen merkityksestä arjen toiminnoissa selviytymiseen.

#### 4 TOIMINNALLINEN VIRKISTYSPÄIVÄ NÄKÖVAMMAISILLE

Virkistystoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jolla tuetaan henkilön psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä sekä toimintaa, joka virkistää mieltä. Virkistystoiminnan tarkoituksena on tukea henkistä vireyttä ja ylläpitää omia voimavaroja sekä ehkäistä masentuneisuutta sekä ennen aikaista toimintakyvyn heikentymistä. Virkistystoiminnaksi ei ole rajattu siis mitään tiettyä toimintaa, vaan sillä voidaan tarkoittaa kaikenlaista kohderyhmän aktivointia, joka tukee yksittäisen henkilön jaksamista ja parantaa hänen toimintakykyään. (Airila, Oikarinen & Karvinen 2002. 13.)

Toiminnallisia virkistyspäiviä ja – tapahtumia on järjestetty monia erilaisia Suomessa. Päivä muodostuu aina kohderyhmän tarpeiden mukaan. Esimerkiksi Senioritoiminta järjestää eri puolilla Suomea Vanhustyön keskusliiton jäsenyhteisöjen ammattilaisille ja vapaaehtoisille kokemuksellisia päiviä. Sisältönä ovat muun muassa erilaiset ryhmätoiminnot sekä hoitoa tukevan virikkeellisen arjen tukeminen. (Vanhustyön keskus-

liiton www-sivut 2016.) Oulun kaupungilla on taas erilaisia virike- ja keskusteluryhmiä. Tämän toiminnan tavoitteena on tukea ikäihmisten kotona asumista ja toimintakykyä sekä lisätä heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Toimintaa on järjestetty eri kohderyhmille, esimerkiksi ystäväpiiritoiminta, omaishoitajien vertaistukiryhmä sekä muistikuntoutusryhmä. (Oulun kaupungin www-sivut 2016.) Tammenlehväkeskuksen asiakkaille järjestetään erilaisia toiminnallisia ryhmiä, keskusteluryhmiä sekä virike-toimintaa. Toiminnan tavoitteena on ylläpitää sekä parantaa asiakkaiden psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä. Tällaisia ryhmätilanteita osastoilla ovat esimerkiksi lehtien lukeminen, lauleskelu, erilaiset keskustelu- ja muistelutilanteet. Asiakkaita kannustetaan myös osallistumaan osastonsa ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin, mikä taas ylläpitää osaltaan asiakkaan fyysistä kuntoa. (Tammenlehväkeskuksen www-sivut 2016.)

Tällaisen tapahtuman suunnittelussa tarvitsee ottaa huomioon paljon eri asioita jo pelkästään tilojen suhteen. Avara, kynnyksetön ja hyvin valaistu tila sekä wc-tilojen toimivuus ovat ensiarvoisen tärkeitä. Siirtymätilanteet esimerkiksi tarjoilun ja virkistyspäivän toiminnallisen osuuden suhteen on suunniteltava ja mietittävä tarkkaan etukäteen. Luentojen suhteen akustiikka on merkittävä huomioonotettava asia. Näkövammaisten avustajat on myös huomioitava ja aikataulun on oltava tarpeeksi väljä, jotta aikaa jää myös kuulumisten vaihtamiseen. (Näkövammaisten keskusliitto 2015.)

Virkistyspäivän luentoja tauottamassa oli tuolijumppa. Tuolijumppaa on kätevä ja helppo tehdä myös kotona. Tuolijumpassa ei tarvita välttämättä apuvälineitä vaan liikkeet tehdään omaa kehoa käyttäen. Tällainen jumppa tehostaa kehonhallintaa ja auttaa samalla niveliä toimimaan. Tuolijumppa on kaikenikäisille ihmisille sopivaa. Kaikki liikkeet jumpassa tehdään osallistujien ehdoilla eikä kukaan siten rasita itseään liikaa. (Länsiväylän www-sivut 2016.)

Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu useammin kerran vuodessa. Kaikista 65 vuotta täyttäneiden tapaturmista 80 prosenttia on seurausta kaatumisesta. Puolet kerran kaatuneista kaatuu uudelleen ja suurin osa kaatumisista sattuu kotona. Ikäihmisten kaatumisia voidaan vähentää jopa 20 – 45 % vaikuttamalla samanaikaisesti sekä sisäisiin että ulkoisiin tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat muun muassa

liikunta, terveydentilasta ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä ympäristöön kohden-  
tavat erilaiset turvallisuutta lisäävät toimenpiteet. Tuolijumppa on yksinkertainen ja  
helppo toteuttaa, vaikka lähtötaso olisi vähän heikompi. Tuolijumpan tavoitteena  
on lisätä sekä liikkuvuutta että pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. (Red-  
net, Punaisen Ristin www-sivut 2016.)

Suurimman osan ajasta vietetään kotona, ja siksi alttius tapaturmalle on suuri juuri  
kotona. Suomessa sattuu vuosittain noin 800 000 tapaturmaa kotona tai vapaa-ajalla ja  
suurin osa niistä on ehkäistävissä. Tapaturmien torjuminen ei ole kovin vaikeaa ja  
elämä ilman tapaturmia on mahdollista iästä riippumatta. Iän lisääntyessä tapaturmien  
seuraukset ovat usein vakavampia kuin nuorena. Tapaturma voi iäkkäänä johtaa myös  
siihen, että pärjääminen kotona omin avuin vähenee. Juuri näistä syistä tapaturmien  
ehkäisy kannattaa. (Kotitapaturma.fi www-sivut 2016.)

## 5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on toiminnallinen projektityö. Projektityön tarkoituksena on suunnit-  
tella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen virkistyspäivä Vakka-Suomen Näkövammai-  
set ry:n jäsenille keväällä 2016.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa virkistyspäivä näkövammaisille tuoden heidän  
arkeensa vaihtelua ja virkistystä. Kokonaisvaltaisen virkistäytymisen ja hyvinvoinnin  
saavuttamiseksi virkistyspäivä sisältää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kanssakäy-  
mistä. Näin ollen opinnäytetyöni tavoite on myös näkövammaisen henkilön fyysisen,  
psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen hänen jokapäiväisessä arjessaan.  
Henkilökohtaisena tavoitteenani on onnistuneen opinnäytetyön ja onnistuneen projek-  
tityön lisäksi kartuttaa osaamistani näkövammaisten toiminnan ohjaajana ja avustajana  
toimimisessa sekä oppia tuottamaan laadullista tekstiä.

## 6 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 6.1 Toiminnallinen projektityö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä eli tässä tapauksessa toiminnallisessa projektityössä lähtökohtana on jokin selkeä tarve tai ongelma, jota lähdetään ratkaisemaan. Toiminnallisen projektityön aiheita ovat muun muassa erilaiset tapahtumat, näyttelyt, messut sekä niiden suunnittelu ja organisointi. (Vilkka & Airaksinen. 2004, 9-15.)

Toteutusprojektin tavoitteena on ennalta määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus, joka voi olla esimerkiksi tapahtuma, tilaisuus tai seminaari. Toteutumisprojektin onnistumista arvioidaan usein vasta toteutuksen jälkeen. Tällaisen projektin ominaispiirteitä ovat muun muassa, että se tähtää tiettyyn ajankohtaan, johon mennessä kaikki on saatava tehtyä. Yleensä työmäärä kasvaa myös loppua kohden sekä taloudellisesti onnistuminen selviää vasta lopussa. (Kettunen. 2009, 24.)

### 6.2 Kohderyhmän kuvaus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään aina joku tuote, tapahtuma, tai esimerkiksi ohjeistus jollekin ja/tai jonkun käytettäväksi. Kohderyhmän määrittämisessä voidaan myös käyttää erilaisia ominaisuuksia kuten esimerkiksi henkilön ikää, koulutusta tai asemaa työyhteisössä. (Vilkka & Airaksinen. 2004, 39.)

Vakka-Suomen Näkövammaiset ry on perustettu 1987. Sen toiminta-alueena ovat koko Vakka-Suomi eli Laitilan ja Uudenkaupungin kaupungit sekä Kustavin, Pyhärannan, Taivassalon ja Vehmaan kunnat. Yhdistyksen kotipaikkana on Laitila ja jäseniä on kaikkiaan noin 30, keski-ikä ollessa 73 vuotta ja jäsenistä alle 65 -vuotiaita on kymmenkunta. Varsinaista toimintaa ovat vuosittain pidettävät sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset. Kokoonnutumiset ovat virallisten kokousten lisäksi jäsenten tärkeitä toistensa tapaamisia, jolloin syödään, kahvitellaan ja seurustellaan. Kokoukset ja muut tapaamiset järjestetään mahdollisimman tasapuolisesti toiminta-alueella. Kesäisin tehdään päivän kesäretki ja niin sanottu leiri- tai virkistyspäivää vietetään aina jossakin

toiminta-alueen seurakuntien leirikeskuksista. (Vakka-Suomen Näkövammaiset ry:n www-sivut 2015.)

Yhdistyksen toiminta on suhteellisen pienimuotoista. Jäsenistö jakaantuu eri kuntiin, osittain ikärakenne sekä aktiivisten järjestäjien vähyys rajoittaa toimintaa. Jäsenet kokevat kuitenkin, että vähäisetkin kokoontumiset ovat heille ja heidän tukijoukoilleen niin tärkeitä, että niihin jaksetaan osallistua suurella joukolla. Toiminnassa on mukana myös kannatusjäsenenä sellaisia ikääntyneitä, joiden näkökyky on selvästi heikentynyt, mutta he eivät joko täytä täysin näkövammakriteeriä tai eivät muusta syystä halua liittyä alueyhdistyksen jäseneksi. Toiminta-alueen seurakunnat tukevat toimintaa antamalla tilojaan käyttöön, ja Laitilan seurakunnan diakoniatyöntekijä käyttää osan työaikaansa toimimalla yhdistyksen sihteerinä ja tilinhoitajana. Hallitus kokoontuu vuosittain 3-4 kertaa ja yhdistyksen puheenjohtajana toimii Pirkko Kutila. (Vakka-Suomen Näkövammaiset ry:n www-sivut 2015.)

Laitilassa toimii lisäksi Näkövammaisten vertaisryhmä, joka muodostuu koko Vakka-Suomen alueen näkövammaisista. Ryhmä kokoontuu vaihtelevasti eri puolella Vakka-Suomea useita kertoja vuodessa. Lisäksi vietetään yhteisiä leiripäiviä ja tehdään retkiä ja konserttimatkoja. Näkövammaistoiminta tapahtuu hyvin tiiviissä yhteistyössä Vakka-Suomen Näkövammaiset ry:n kanssa. Näkövammaisille on tehty esimerkiksi yhdessä näkövammaisjärjestön ja paikallisten Lions Clubien kanssa äänilehteä. (Laitilan Seurakunnan www-sivut 2015.)

### 6.3 Projektin vaiheistus, aikataulu- ja rahoitussuunnitelma

Projekti voidaan määritellä erilaisista näkökulmista. Kaikilla projekteilla on kuitenkin yhtenäisiä piirteitä. Esimerkiksi projektilla on aina selkeä tavoite ja se pyritään saavuttamaan työllä, jota kutsutaan projektityöksi. Projektia ohjataan johdetusti ja suunnitelmallisesti, sen toteuttamisesta on suunnitelma. Projektille on asetettu aikataulu ja päätymispäivä sekä taloudelliset reunaehdot. Projektin etenemistä seurataan ja kontrolloidaan. (Kettunen. 2009. 15.) Tärkein projektin määrittelevä asia on sen ainutlaatuisuus. Projekti on hanke, joka sisältää omat erityispiirteensä ja poikkeaa siten muista vastaavista kehityshankkeista. (Kettunen. 2009. 16.)



Keväällä 2015 olin opettajan vinkistä innostuneena yhteydessä Näkövammaisten Keskusliiton projektivastaavaan mahdollisesta opinnäytetyöni toteuttamisesta yhteistyössä. Olin keskusliiton ohjeiden mukaan yhteydessä Varsinais-Suomen näkövammaiset ry:n yhteyshenkilöön ja mietimme yhdessä mahdollisia aiheita ja yhdistyksen resursseja projektiin. Muutaman viikon odottelun jälkeen, sain vastauksen yhdistykseltä, etteivät lähde projektiin mukaan. Heillä ei ole resursseja siihen tällä hetkellä, mutta ehdottivat kuitenkin, että voisin olla yhteydessä paikalliseen yhdistykseen ja kysellä heidän toiveitaan mahdollisesta opinnäytetyön toteuttamisesta. Näin aikaa oli kulunut jo melkein pari kuukautta, kunnes Vakka-Suomen näkövammaiset ry:n puheenjohtajan tavoitettuani opinnäytetyöni kuviot selkeytyivät virkistyspäivän toteuttamiseksi ja harppasivat pitkän askeleen eteenpäin. Haastattelin puhelimitse yhdistyksen puheenjohtajaa pariin otteeseen ja sain kutsun yhdistyksen leiripäivään elokuussa 2015. Leiripäivän yhteydessä haastattelin vapaamuotoisesti yhdistyksen puheenjohtajan lisäksi Uudenkaupungin ja Laitilan seurakuntien diakoneja sekä yhdistyksen jäsenistöä kartoittaen heidän toiveitaan ja ideoitaan virkistyspäivän toteuttamiseen. Sain diakoneilta paljon tietoja mahdollisista tähän tarkoitukseen soveltuvista tiloista ja vinkkejä ohjelman sisältöön sekä yhteystietoja eri tahoille. Tilojen varaus piti tehdä ajoissa ja mahdolliset luennoitsijat kartoittaa mahdollisimman pian. Näin sain alustavan ohjelmarungon valmiiksi joulukuussa 2015 ja alkuvuoteen 2016 jäi muutamien asioiden tarkistelu. Aihe-seminaarin pidin toiminnallisen opinnäytetyöni ideasta elokuussa 2015 ja suunnitteluseminaarin joulukuussa 2015.

#### 6.4 Resurssit ja riskit

Projekti ja sen toteuttaminen vaativat monia erilaisia resursseja ja toimintatapoja. Resursseja ovat muun muassa toimitilat, välineet, henkilökunta ja rahoitus. Projektisuunnitelmaan pitää sisällyttää myös riskianalyysi, jossa pohditaan ja varaudutaan projektiin liittyviin riskeihin. (Karlsson & Marttala 2001. 61–62.)

Virkistyspäivän suunnittelussa ovat apuna olleet yhdistyksen puheenjohtaja ja Laitilan ja Uudenkaupungin seurakunnan diakonit. Päävastuu virkistyspäivän toteutumisesta ja onnistumisesta oli opinnäytetyön tekijällä itsellään. Taloudellista riskiä ei ollut, koska virkistyspäivä toteutettiin seurakunnan tiloissa ja siitä ei peritty vuokraa. Tarjoilun

sponsoroi Kalannin Säästöpankki ja päivän esitelmöitsijät eivät ottaneet osuudestaan palkkiota.

Mahdollisia virkistyspäivän toteutumiseen ja toteutukseen liittyviä riskejä olivat lähinnä osallistujien puute, luennoitsijoiden poissaolo tai opinnäytetyön tekijän sairastuminen. Yhtenä virkistyspäivän luentoja aiheena olleesta Kodin turvallisuudesta otimme varautumisen esimerkiksi siten, että varauduimme myös sähkökatkoon tilaisuuden aikana valitsemalla ajankohdaksi päivän valoisimman ajan, varaamalla Led-kynttilöitä lisävalaistukseen, varmistamalla turvallisen siirtymisen tilasta toiseen ja varmistamalla tarpeeksi monta avustajaa paikalle. Tilat olivat toimivat, akustiikka toimi ehkä paremmin pienemmässä kahvion tilassa kuin isossa salissa. Mikrofonit oli käytettävissä eikä muita välineitä luennoitsijat tarvinneet.

## 6.5 Arviointisuunnitelma

Palautetta on aina hyvä saada tavoitteiden saavuttamisesta sekä onnistumisesta itse kohderyhmältä ja myös mahdollisesti joltakin asiantuntijalta, jotta arviointi ei jäisi yksipuoliseksi. Toimeksiantajan palautteella ja arviolla on koko projektille suuri merkitys. (Vilkkä & Airaksinen. 2004.)

Virkistyspäivän arviointi koostui sen esisuunnittelun ja kartoituksen arvioinnista, suunnitteluvaiheen arvioinnista sekä varsinaisen toteutuksen arvioinnista. Virkistyspäivän toteutuksen arviointi toteutettiin osallistujilta kootuista yksinkertaisista palautelomakkeista sekä yhdistyksen puheenjohtajan ja Laitilan sekä Uudenkaupungin seurakunnan diakonien haastatteluista. Pienimuotoisessa haastattelussa pyysin puheenjohtajan ja diakonien mielipiteitä ja ideoita myös tulevaisuutta ajatellen seuraaviin virkistys- ja toimintapäiviin. Lisäksi opinnäytetyön tekijän itsearviointi suunnitteluvaiheesta ja toteutuksesta on tärkeä osa kokonaisuuden arviointia.

Osa oman työni haastattelukysymyksistä on mukailtu Lepomäen (2011. 22.) opinnäytetyön kysymyksistä. Siinä kyselylomake annettiin kohderyhmälle lopuksi ja heidän oli mahdollisuus se myös postittaa jälkikäteen asianomaiselle. Tässä työssäni en lop-

putuloksen kannalta tarvitse osallistujien taustatietoja, joten karsin haastattelukysymykset ja jäsenistön valintakysymykset olennaisimpiin. Jäsenistön palautelomakkeet virkistyspäivästä olivat pyynnöstä hyvin yksinkertaiset ja avustajan helppo täyttää. Kysymyksiä oli 5 kappaletta ja niihin vastattiin joko KYLLÄ tai EI. Lopuksi oli mahdollisuus antaa lyhyesti tarkempaa palautetta.

Kysymykset olivat seuraavanlaiset;

1. Oliko virkistyspäivän ohjelma onnistunut?
2. Olivatko tilat toimivat? (akustiikka, siirtymiset)
3. Olivatko luentojen asiat kiinnostavia?
4. Oliko ajankohta hyvä?
5. Täyttyivätkö odotukset?

Haastattelukysymykset yhdistyksen puheenjohtajalle ja diakoneille olivat 6 avointa kysymystä;

1. Olivatko virkistyspäivän ajankohta (arkipäivä, iltapäivä) ja kesto hyvä (klo 13–16)?
2. Olivatko toteutuspaikka ja tilat toimivat (akustiikka, siirtymiset, turvallisuus)?
3. Oliko virkistyspäivän ohjelma onnistunut (aikataulutus, joustavuus)?
4. Oliko ohjelman sisältö hyvä (asianmukainen, ajankohtainen, tarpeellinen, kiinnostava...)?
5. Mitä kehitettävää on seuraavan mahdollisen tapahtuman järjestämiseen?
6. Mitä risuja ja ruusuja antaisit itse opinnäytetyön tekijälle ja tapahtuman suunnittelijalle?

## 7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektilupa allekirjoitettiin yhdistyksen puheenjohtajan Pirkko Kutilan kanssa helmikuussa 2016. (Liite 2.) Virkistyspäivän kutsu lähti jäsenistölle tammikuussa yhdistyksen puheenjohtajan kautta. Virkistyspäivän sponsorit ja luennoitsijat varmistuivat hel-

mikuussa, terveyskeskuksen luennoitsija vielä muuttui ja varmistui vasta maalis-huhtikuun vaihteessa. Virkistyspäivän kutsu ja alustava aikataulu ja ohjelma ovat tämän työn liitteenä. (Liite 3.) Opinnäytetyöni sponsoreita olivat Kalannin Säästöpankki ja Länsi-Suomen Pelastusalan liitto ry. Opinnäytetyöntekijälle itselle ei koitunut ollenkaan kustannuksia virkistyspäivän toteuttamisesta.

Virkistyspäivä pidettiin torstaina 21.4. ja siihen osallistui 22 yhdistyksen jäsentä, heidän avustajiaan muutama sekä Uudenkaupungin ja Laitilan seurakunnan diakonit. Päivä alkoi iltapäivällä Uudenkaupungin seurakunnan diakonin Merja Vihlmanin tervehdyksellä ja tärkeimpien ajankohtaisten asioiden kertomisella. Esittelin itseni osallistujille ja kertosin lyhyesti päivän tarkentuneen ohjelman. Ensimmäiseksi luennoi Kalannin Säästöpankin edustaja Sirkku Vesalainen kertomalla näkövammaiset huomioivilla pankkipalveluilla. Luennon jälkeen toteutin pienen ja helpon tuolijumpan siivouspäivä – teemalla koko porukalle. Pyyhimme siis pölyjä, puristimme mattoja ja pesimme ikkunoita mielikuvan avulla. Tuolijumppa kesti noin 20 minuuttia ja se toteutettiin omilla paikoilla tuolissa tukevasti istuen. Tuolijumpan tarkempi toteutus on tämän työn liitteenä. (Liite 4.) Samassa tilassa jatkui myös seuraava luento turvallisesta kodista näkövammaisten näkökulmasta katsottuna. Materiaali tähän tuli Länsi-Suomen Pelastusalan liitosta ja pelastusliiton palokuntanaisten kouluttajana pidin tämän osuuden itse. Pohdimme yhdessä keskustellen kodin vaaran paikkoja, mahdollisia avustuksia kodin muutostöihin ja miten näkövammaiset itse kokevat kotona asumisen turvalliseksi tai turvattomaksi. Kävimme läpi tärkeimpiä kodin turvallisuuteen liittyviä seikkoja kuten valaistusta, huonekalujen sijoittelua ja paloturvallisuusasioita. Tämän työn liitteenä on myös PowerPoint – esitys luennosta, jota käytin keskustelun pohjana. (Liite 5.) Tämän osuuden jälkeen siirryimme toiseen tilaan, jossa näkövammaisten terveyskeskuspalvelujen ajankohtaisimmista palveluista ja muutoksista kertoi avosairaanhoidosta osastonhoitaja, sairaanhoitaja Maija Hannula. Päivä päättyi kahvitteluun ja palautekeskusteluun. Osallistujat saivat lopuksi vielä Länsi-Suomen Pelastusalan liiton heijastimet.

## 8 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 8.1 Projektin vaiheistus ja aikataulut

Ajankohta ja kesto virkistyspäivälle koettiin hyväksi. Osallistujat eivät olleet töissä ja päivällä kaikilla on aikaa. Kesto tilaisuudelle oli hyvä. Kaikki osallistujat jaksoivat keskittyä ja olla mukana, vaikka osa osallistujista oli myös huonokuntoista ja ikääntynyttä.

Päivän ohjelman sisältöä ja aikataulutusta laadittaessa käytin apuna jäsenistön viime vuoden syksyistä haastatteluni sekä kysyin mielipiteitä niin yhdistyksen puheenjohtajalta kuin molemmilta diakoneiltakin. Aikataulun täytyy olla aina aika joustava, muttei kuitenkaan liian väljä. Osallistujat haluavat aina myös tietää mitä seuraavaksi tapahtuu. Sain positiivista palautetta myös siitä, että juonsin päivän samalla ja kerroin aina mitä seuraavaksi tapahtuu. Aikaa jäi riittävästi kuulumisten vaihtamiseen eikä ollut kiirettä siirtymisten kanssa.

Virkistyspäivän tilat olivat toimivat ja turvalliset ja tähän tarkoitukseen sopivat. Ison salin akustiikka oli vähän huono ja siellä kaikui, mutta luennoitsijat olisivat voineet käyttää kaikki myös mikrofonia, vain osa käytti sitä. Akustiikka olisi ehdottomasti pitänyt myös etukäteen testata ja tarkistaa. Tarvittava välineistö oli valmiina jo sovitusti tullessani paikalle ja henkilökunta ottamassa vastaan. Olin jo aiemmin käynyt tutustumassa emännän opastamana keittiöön ja tarjoilutiloihin.

### 8.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli pitää näkövammaisille virkistyspäivä, joka tuo vaihtelua ja virkistystä heidän arkeensa. Henkilökohtaisena tavoitteenani oli onnistuneen opinnäytetyön ja onnistuneen projektityön lisäksi kartuttaa osaamistani näkövammaisten ohjaajana ja avustajana toimimisessa sekä oppia tuottamaan laadullista tekstiä. Toiveet, omat visioni sekä ideat toteutuivat ja sopivat hyvin yhteen tullen toimivaksi kokonaisuudeksi.

Projektin aiheen valinta oli heti alusta asti selvää, että siihen liittyi näkövammaiset ja ohjaaminen. Rajausta tapahtui luonnostaan yhdistyksen toiveiden mukaan virkistyspäivän toteuttamiseksi. Suunnitelma vahvistui omista luonnoksista ja ideoista lopulliseksi kokonaisuudeksi haastatteleamalla ja kuuntelemalla diakonien, yhdistyksen puheenjohtajan ja koulun puolesta tulleita ohjeita, neuvoja ja vinkkejä, hankkimalla tietoa ja koostamalla ne yhteen. Virkistyspäivän toteuttaminen oli mielenkiintoista ja innostavaa. Tapahtuman raportointi oli vastaavasti hankalampaa kuin etukäteen kuvittelin. Asioiden oikea jäsentely ja raportoinnin looginen kokonaisuus olivat suhteellisen työläitä toteuttaa, mutta silti kokonaisuus on mielestäni onnistunut ja sellainen kuin ajattelin sen olevan, minun näköiseni.

### 8.3 Riskit ja resurssit

Varsinaista budjettia en projektille laatinut, mutta hankin sponsoreita projektiini. Länsi-Suomen Pelastusalan liitto ry sekä Kalannin Säästöpankki lupautuivat sponsoreiksi ja vastasivat pienistä kustannuksista, joita tuli muun muassa kahvitarjoilusta ja kutsujen kopioinnista ja postittamisesta. Riskiä kustannuksista en itselleni ottanut. Tämä kaikki sujui suunnitelmien mukaan ja nollabudjetti piti.

Tilat virkistyspäivän toteuttamiselle olivat toimivat ja alustavasti pohdittuja mahdollisia päivän toteutumiseen ja toteutukseen liittyviä riskejä eli osallistujien puute, luennoitsijoiden poissaolo tai opinnäytetyön tekijän sairastuminen, eivät onneksi toteutuneet.

### 8.4 Toteutuksen itsearviointi ja saatu palaute

Projekti oli kaiken kaikkiaan opettavainen ja hyödyllinen kokemus, joka antoi lisäarvoa sairaanhoitajan ammattitaitoon ja josta taatusti on hyötyä tulevilla ammattiuralani. Erityisesti opin uutta ja sain lisäkokemusta potilaan kohtaamiseen ja ohjaamiseen sekä tällaisen tilaisuuden suunnitteluun ja toteutukseen. Sairaanhoitajana kohtaan tulevaisuudessa varmasti myös erityispotilaita, niin näkövammaisia kuin muitakin eri-

tyispiirteitä omaavia potilaita ja heidän kohtaamisessaan tietynlainen herkkyys ja empatia auttavat varmasti helpommin pääsemään potilasystävällisesti haluttuun lopputulokseen.

Projektin myötä opin myös itsestäni rauhallisemman puolen ja kunniahimoisena ja ehkä perfektionistisenakin ihmisenä huomasin osaavani ottaa palautetta myös hyvin vastaan. Tästä opin myös sen, että vaikka hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, aina jää vielä parantamisen varaa. Samoja virheitä ei kannata tehdä, joten seuraavalle tällaisen tapahtuman järjestäjälle vinkiksi huolellisemman tutustumisen tiloihin ja sen akustiikkaan etukäteen.

Palaute kerättiin osallistujilta palautelomakkeella. Palautelomake annettiin osallistujille virkistyspäivän lopuksi. Kyselylomake oli hyväksytetty etukäteen yhdistyksen puheenjohtajalla. Kyselylomakkeet käsiteltiin nimettömänä. Palautettuja papereita oli 20, joten vain 2 osallistujaa jätti paperin täyttämättä. Suurin osa eli 16 kappaletta vastasi joka kohtaan KYLLÄ eikä lopussa vapailla riveillä ollut kuin kahdessa lapussa kommentti tai tarkentava lisäpalaute toteuttajalle. Nämä molemmat koskivat isomman tilan akustiikkaa.

Lisäksi haastattelin vielä erikseen yhdistyksen puheenjohtajaa sekä molempien seurakuntien diakoneja. Vastaukset kaikilta kolmelta henkilöltä olivat hyvin yhdenmukaiset. Akustiikka on haasteellinen tälle ryhmälle melkein joka paikassa. Päivän ohjelmassa oli eritoten onnistunutta siirtyminen loppuajaksi pienempään tilaan, näin huonokuuloisimmatkin saivat kaikista sanoista selvää, mikä saattoi alussa isossa salissa olla huonompaa kaikumisen takia. Kuuluvuuteen täytyy kiinnittää erityistä huomiota ja siihen olin suunnitellut päivän toiminnot etukäteen sopiviksi. Paikka koettiin turvalliseksi ja liikkuminen siellä oli helppoa. Ohjelma koettiin monipuoliseksi ja aiheet tälle joukolle sopiviksi. Ohjelman sisällöstä diakonien mielestä pankin ja terveyskeskuksen edustajien alustukset olivat yleistä asiaa, joka ei kiinnosta kaikkia, mutta yhdistyksen puheenjohtaja oli tyytyväinen kaikkiin luennoitsijoihin. Oma osuuteni kodin turvallisuudesta sai kiitosta aiheen tarpeellisuudesta ja kaikkia koskettavasta asiasta. Myös keskusteleva esitystapa oli kuulemma erinomainen. Taukojumppa oli hyvä, hauska ja sopiva keskelle luentoja. Istuskelua tulee varmasti kaikille muutenkin riittävästi. Varsinaisesti kehitettävää seuraavan tapahtuman järjestämiseen en saanut, akustiikkaa ja

päivän pituutta korostettiin vastauksissa hieman. Ne ovat huomionarvoisia asioista. Vapaassa sanassa Laitilan diakoni totesi persoonani sopivan hyvin sosiaaliseen auttamistyöhön. Olen hänen mielestään rauhallinen ja empaattinen, mutta iloinen tyylini on kaiken toiminnan hyvä pohja. Tällaisesta palautteesta ei voi olla kuin ylpeä ja todeta päivän onnistuneeksi ja aihevalintani oikeaksi. Tavoitteeni ja tarkoitukseni opinnäytetyölle onnistuivat ja varmuus oikeasta alasta tulevaisuuden työssä varmistui.

## 9 POHDINTA

Alusta alkaen oli hyvin selvänä se, että opinnäytetyöni tulee olemaan projektityö. Innostuin opettajani kannustuksesta ja ideasta tehdä opinnäytetyö näkövammaisten ohjaamisesta ja lähdin projektiin mukaan heti mielenkiinnolla. Opin ihan valtavasti lisää näkövammaisten elämästä sekä varsinkin näkövammaisen ihmisen ohjaamisesta ja siihen liittyvistä huomioitavista asioista. Vaikka sain paljon apuja koulusta, paikallisesta kirjastostani, tutuilta ja sukulaisiltakin, löytyi tietoa nimenomaan näkövammaisten ohjaamisesta yllättävän vähän. Aiheen valinta osui kuitenkin mielestäni kohdalleen ajatellen sairaanhoitajan töitäni tulevaisuudessa ja ohjaamisen tärkeää merkitystä työssäni. Käytännön kokemus avustajan toimimisesta auttoi hahmottamaan kokonaisuutta ja selkeyttämään projektini tarkoitusta ja tavoitteita. Aihe- ja suunnitteluseminaarista sain paljon arvokasta ja hyödyllistä tietoa ja vinkkejä työhöni. Sekä opponentin että ohjaavan opettajan kannustus ja palaute on ollut hyödyllistä ja vienyt työtäni hyvin eteenpäin.

Projektin työstäminen oli mielenkiintoista ja varsin haasteellistakin toteuttaa. Haasteelliseksi sen teki erityisesti kohderyhmän erilaisuus, monet pienet huomioitavat asiat ja yllättäen myös tämän tyyppisen virkistyspäivän toteuttamisesta jo olemassa olevan tiedon vähyys. Kokonaisuutena projekti onnistui hienosti ja kaikki luennot, taukojumppa ja siirtymiset eri toimintoihin sujuivat helposti ja turvallisesti eikä mitään komplikaatioita sattunut päivän aikana. Virkistyspäivä itsessään toteutui omasta mielestäni sekä palautteiden mukaan sujuvasti ja suunnitelmien mukaisesti. Aikataulu oli väljä ja antoi mahdollisuuden vapaaseen keskusteluun ja rauhalliseen ja turvalliseen



siirtymiseen paikasta toiseen. Olen myös omiin osuuksiini tyytyväinen. Sain kaikki mukaan tuolijumppaan sekä hyvän keskustelun aikaiseksi kodin turvallisuudesta ja sen vaaran paikoista. Hyvä ja positiivinen palaute lämmitti mieltä ja kannusti valitsemalani tiellä eteenpäin.

Projektin aihetta pidin tärkeänä jo ennen sen toteutusta ja varsinkin nyt, kun olen käynyt läpi palautteet ja haastatellut ihmisiä, jotka ovat toiminnassa mukana, pidän sitä edelleen tärkeänä. Näkövammaisille suunnattua toimintaa ei todellakaan ole liikaa, ja se vähäinenkin toiminta, mitä alueellisesti järjestetään, järjestetään usein itse. Tällä tavoin toteutettuna toiminnasta saa monipuolisempaa, mielenkiintoisempaa ja voimia arjesta selviytymiseen. Toiminnan pitää olla hyvin suunniteltua ja organisoitua sekä laadukasta yhtään väheksymättä kohderyhmän erityistarpeita ja heidän toiveitaan. Toivon, että jatkossakin toteutetaan tämän tyyppistä toimintaa näkövammaisille. Se auttaa heitä jaksamaan arjessa ja omalta osaltaan vaikuttaa kotona pärjäämiseen ja omatoimisempaan elämään riippuen näkövammaisuuden asteesta, mutta myös omasta psyykkisestä ja fyysisestä voinnista. Tällainen virikkeellinen toiminta voisi tulevaisuudessa olla vaikka yhteinen ruokailu, jonka yhteyteen olisi koottu kevyttä ohjelmaa. Ohjelma voisi olla esimerkiksi runonlausuntaa, laulua tai musiikkiesitys.

Sairaanhoitajana tulevaisuudessa tulen varmasti työskentelemään myös näkövammaisten potilaiden kanssa. Suurin osa näkövammaisista ovat ikäihmisiä, joilla on myös kuulemisen ja liikkumisen kanssa ongelmia. He saattavat olla myös monisairaita ja kotona pärjääminen on haasteellista. Työssäni noudatan hoitajana hoitotyön periaatteita ja näkövammaisen potilaan kohtaamisessa ja ohjaamisessa tämä korostuu. Hoitajan on oltava tilanteen ja ajan hermolla. Tähän olen saanut projektityössäni paljon lisää tietoa, kokemusta ja uutta näkökulmaa. Olen projektin myötä saanut varmuutta näkövammaisen ohjaamisesta ja avustamisesta eri tilanteissa ja olen oppinut ottamaan huomioon eri asioita luodakseni toimivan ympäristön kommunikaatioon hänen kanssaan. Tästä on varmasti hyötyä työssäni jatkossa. Toisaalta koen, että hoitajat tarvitsevat tämän kaltaista lisäkoulutusta näkövammaisen kohtaamiseen. Itse kokien ja toisen asemaan asettuen avautuvat omat näkevät silmät aivan toisenlaiseen maailmaan.

## LÄHTEET

Airila, A., Karvinen, E. & Salminen, U. 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti. Helsinki

Barr, W., Bowen, L., Hodge, S., Knox, P. & Leeven, M. 2013. Exploring the role of an emotional support and counselling service for people with visual impairments. 2013. Viitattu 7.1.2016.  
[http://eprints.lancs.ac.uk/58487/1/BJVI\\_140\\_Final\\_version\\_accepted\\_for\\_publication\\_July\\_2012.pdf](http://eprints.lancs.ac.uk/58487/1/BJVI_140_Final_version_accepted_for_publication_July_2012.pdf).

Cowart, J. F. & Lieberman, L. J. 1996. Games for people with sensory impairments. Champaign: Human Kinetics.

Heiniö, M. 2012. Nähdä voi muutenkin kuin vain silmillä, Moniaistinen sirkusesitys näkövammaisille. Opinnäytetyö. Humak.

Jaskari, T. & Kurvinen, H. 2011. Näkövammaisten ikäihmisten kokemuksia kotona tehdystä kuntoutusohjauksesta. Opinnäytetyö. SAMK.

Juvonen, E. & Somersalo, T. 2012. Opasvihko näkövammaisten ihmisten kohtaamisesta Espoon seurakuntien työntekijöille. Opinnäytetyö. DIAK, Helsinki.

Juopperi, R. & Keskinie, T. 2010. Näkövammaisen kohtaaminen terveydenhuollon asiakkaana, Ohjelehtinen hoitohenkilökunnalle. Opinnäytetyö TAMK.

Karlsson Å. & Marttala A. 2001. Projekti kirjja. Onnistuneen Projektin toteuttaminen. Tampere: Tammer-Paino oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. WSOYPro.

Kotitapaturma www-sivut. 2016. Viitattu 11.1.2016. <http://www.kotitapaturma.fi/wp-content/uploads/2013/04/Turvallisia-vuosia.pdf>

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. WSOY.

Laitilan Seurakunnan www-sivut. 2015. Viitattu 4.12.2015. <https://laitilanseurakunta.fi/toiminta/tytot-ja-pojat/17-diakoniatyto/15-nakovammaiset>.

Laitinen, A. 2009. Reduced visual function and its association with physical functioning in the finnish adult population. Prevalence, causes and need for eye care services. Academic dissertation. National Institute for Health and Welfare, Helsinki and University of Helsinki. Yliopistopaino, Helsinki.

Lehmusahde, T. 2011. Näkövammaisen suuhygienistin asiakkaana. Projektityönä laadittu opas suuhygienisteille. Opinnäytetyö. Oulun seudun AMK.

Lepomäki, L. 2011. Ikääntyneiden näkövammaisten ensitietopäivän kehittäminen. Opinnäytetyö. SAMK:

Länsiväylän www-sivut. 2016. Viitattu 30.8.2106. <http://www.lansivayla.fi/artikkel/159489-vanhusten-viikolla-jumpattiin-tuolissa>.

Matti Saari, K. toim. 2011. Silmätautioppi. 6. uudistettu painos. Otavan kirjapaino Oy.

Näkövammaisten keskusliiton www-sivut. 2015. Viitattu 04.11.2015. [www.nkl.fi](http://www.nkl.fi).

Näkövammaisten keskusliiton www-sivut. 2016..Sujuvuutta Arkeen – opas, Vinkkejä näkövammaisten läheisille ja lähityöntekijöille. Viitattu 11.1.2016. [http://www.nkl.fi/index.php?\\_\\_file\\_display\\_id=6480](http://www.nkl.fi/index.php?__file_display_id=6480).

Oulun kaupungin www-sivut. 2016. Viitattu 13.1.2016. <http://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/virike-ja-keskusteluryhmat>

Pasanen, S. 2012. Näkövammaisen kokemuksia ohjatusta sauvakävelystä. Opinnäytetyö. Pohjois-Karjalan AMK.

Poussu-Olli, H. & Keto, L. 1999. Näkövammaisuus; Perustietoa näkövammaisuudesta, näkövammaisten opetuksesta ja kuntoutuksesta. Painosalama Oy, Turku.

Rednet, Punaisen Ristin www-sivut. 2016. Viitattu 11.1.2016. <https://rednet.punainenristi.fi/node/25190>.

Tammenlehväkeskuksen www-sivut. 2016. Viitattu 13.1.2016. <http://www.tammenlehvakeskus.fi/terveys-ja-hyvinvointipalvelut/virike-ja-vapaa-ajan-palvelut>

Törrönen, S. & Onnela, J. 1999. Vapaus tulla, vapaus mennä! Sokean ja heikkonäköisen liikkumistaito ja sen kehittäminen. Arlainstituutti. Gummerus kirjapaino Oy, Saarijärvi.

Vakka-Suomen näkövammaiset ry:n www-sivut. 2015. Viitattu 29.11.2015. <http://www.vsn.fi/paikallisyhdistykset/8319>.

Vanhustyön keskusliiton www-sivut. 2016. Viitattu 13.1.2016. [http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/senioritoiminta/koulutusta\\_ammattilaisille\\_ja\\_vapaaehtoisille/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/senioritoiminta/koulutusta_ammattilaisille_ja_vapaaehtoisille/)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö

WHO: 2015. Visual impairment and blindness. Media Centre. Viitattu 29.11.2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>.

## KIRJALLISUUSKATSAUS

## KOTIMAISET JA ULKOMAISET HAKUTULOKSET AIHEESTA

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Theseus	näkövammainen* AND ohjaaminen*	64	5
Doria	näkövammaiset* OR näkövamma*	20	0
Melinda	näkövammainen* AND ohjaus*	2	1
Samk Finna	näkövammainen* AND ohjaus*	8	1
Julkari	näkövammaiset	30	1
Google Scholar	visual impairment AND counselling	680	1

Tutkimuksen/projektityön nimi, tekijä ja vuosi	Ketä tutkittu, kuinka monta tutkimukseen osallistui	Mitä tutkittu	Tulokset	Tutkimusasetelma	Tutkimusmaa
Tule nähdäksi: opasvihko näkövammaisten ihmisten kohtaamiseen Espoon seurakunnan työntekijöille. Juvonen Elena, Somersalo Terhi. 2012	Näkövammaisia leirillä, N=10	Näkövammaisten ihmisten kohtaamista seurakunnan toiminnassa	Kyselystä kävi ilmi kulkuohjeistuksessa, tilapäisen avun saamisessa ja seurakunnan toiminnan suunnittelussa on kehitettävää.	Kysely	Suomi

Näkövammaisen kohtaaminen terveydenhuollon asiakkaana: Ohjelehtinen hoitohenkilökunnalle. Juopperi Reija, Keskinie mi Taru. 2010. Opinnäyte-työ	Näkövammaiset, N=4	Näkövammais-ten asiakkaiden kohtaamista ter-veydenhuollossa	Tuli esiin selkeä tarve tiedon lisää-miseen sekä hoi-totyön koulutuk-sessa että työelä-mässä olevien hoitajien lisäkou-lutuksen tarve.	Haastattelu	Suomi
Näkövammaisen kokemuksia ohja-tusta sauvakäve-lystä. Pasanen Suvi. 2012. Opin-näytetyö	Näkövammaisen, N=1	Näkövammaisen ohjaaminen ja opastaminen	Manuaalisen oh-jaamisen tarpeen merkitys näkö-vammaiselle.	Laadullinen haastattelu	Suomi
Ikääntyneiden nä-kövammaisten en-sitietopäivän ke-hittäminen. Lepo-mäki Lilli-Kaisa. 2011. Opinnäyte-työ	Ensitietopäivän osallistujat, N=21.	Miten näkövam-maisten ensitie-topäivä onnistui, vastasiko päivän sisältö tarpeita ja toiveita. Olisiko jatkopäivä tar-peellinen.	Vastaajat olivat erittäin tyytyväi-siä ensitietopäi-vään kokonaisuu-nessaan ja sisältö vastasi tarpeita. Suurin osa osallis-tuisi mahdolliseen jatkopäivään.	kvantitatiiv- inen kyse- lytutkimus	Suomi

Näkövammaisten ikäihmisten kokemuksia kotona tehdystä kuntoutusohjauksesta. Jaskari Tarja, Kurvinen Helena. 2011. Opinnäyetyö	Näkövammainen henkilö, N=5	Näkövammaisten ikäihmisten kokemuksia kuntoutusohjaajan kotikäynnistä.	Haastateltavat olivat kokeneet kuntoutusohjaajan kotikäynnin sekä tarpeellisenä että hyvin myönteisenä.	Haastattelu, laadullinen tutkimus	Suomi
Reduced visual function and its association with physical functioning in the Finnish adult population : Prevalence, causes, and need for eye care services. Laitinen Arja. 2009	Kansanterveyslaitoksen tutkimus aikuisväestölle, Terveys 2000 (The Health 2000) N=8028	Alentuneen näkökyvyn yhteyttä suomalaisen aikuisväestön fyysiseen toimintakykyyn.	Pitkään koulutettujen terveys verrattuna lyhyen koulutuksen omaaviin on paljon parempi. Terveys ja toimintakyky myös vaihtelevat alueittain.	kotihaastattelu ja perusteellinen terveystarkastus	Suomi
Exploring the role of an emotional support and counselling service for people with visual impairments. Hodge Suzanne, Barr Wally,	Näkövammaisia henkilöitä, N=98.	Arvioida näkövammaisten saamaa henkistä tukea, neuvontaa ja palvelua. Tutkimuksessa kes-	Tutkimus osoittaa parannusta asiakkaiden psyykkisen hyvinvoinnin ja saamansa palvelun välillä lähtötilanteessa sekä	Kvalitatiivinen kyselytutkimus	Iso-Britannia

Bowen Louise, Leeven Martina, Knox Paul. 2013		kitytty pääasiassa laadullisiin havaintoihin.	seuranta-arvioinnin jälkeen.		
Nähdä voi muutenkin kuin silmillä. Moniaistinen sirkusesitys näkövammaisille. Heiniö Minna. 2012. Opinnäytetyö.	Näkövammaisille henkilöille	Tutkia minkälaisista osatekijöistä moniaistinen sirkusesitys koostuu ja mitä muita tekijöitä tulee ottaa huomioon saavuttavuuden parantamiseksi näkövammaisten osalta.	Tutkimus osoittaa ettei moniaistisen esityksen toteuttaminen tarkoita erityiselementtien karsimista.	laadullinen tutkimus	Suomi
Näkövammaisen suuhygienistin asiakkaana. Lehmusahde Tanja. 2011. Opinnäytetyö.	Opas näkövammaisten asiakkaiden kohtaamisesta suuhygienisteille	Näkövammaisen asiakas hammashoitolassa	Oppaassa käsitellään turvalliseen liikkumiseen, näkövammaisen kohtaamiseen ja hoitotilanteeseen liittyviä asioita, jotka on hyvä huomioda turvallisen hoitotapahtuman aikaansaamiseksi.	Projektityö, opas suuhygienisteille.	Suomi



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU  
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


OP07A

1 / 2

### SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Marika Metsä-Tokila	
Opiskelijanumero: 1401719	Aloitusryhmä: AHT14SR
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Sirke Ajanko, sirke.ajanko@samk.fi, p.	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Vakka-Suomen näkövammaiset ry	
Opinnäytetyön nimi: Virkistyspäivä Vakka-Suomen näkövammaiset ry:n jäsenille – toiminnallinen projektityö	
Työn etenemisaikataulu: Virkistyspäivä huhtikuussa 2016	
<p>Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu kappaleita, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.</p>	
Päiväys: 11.2.2016	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:	
 Pirreko Kutila	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:	
 Pirkko Rönkä	

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus:



Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:





**TERVETULOA VIRKISTYSPÄIVÄÄN!**

VAKKA-SUOMEN NÄKÖVAMMAISTEN VIRKISTYSPÄIVÄÄ VIETETÄÄN  
21.4.2016 UUDENKAUPUNGIN SEURAKUNTAKESKUKSESSA,  
KOULUKATU 6, UUSIKAUPUNKI.

Ohessa päivän aikataulua.

Päivän toteutuksesta vastaa sairaanhoitajaopiskelija Marika Metsä-Tokila. Virkistys-  
päivä toteutetaan hänen toiminnallisena opinnäytetyönään.

**VIRKISTYSPÄIVÄN AIKATAULU:**

KLO 13.00	ALOITUS	U:gin srk diakoni Merja Vihlman sh-opiskelija Marika Metsä-Tokila
KLO 13.30	PANKKIPALVELUT NÄKÖVAMMAISILLE	Kalannin SP/Sirkku Vesalainen
KLO 14.15	TUOLIJUMPPA	sh-opiskelija Marika Metsä-Tokila
KLO 15.00	TURVALLINEN KOTI	sh-opiskelija Marika Metsä-Tokila
KLO 15.30	NÄKÖVAMMAISTEN TERVEYSKESKUSPALVELUT	sh Kirsi Elo
KLO 16.00	KAHVIT	

Terveisin

Marika Metsä-Tokila

sairanhoitajaopiskelija

SAMK

Tuolijumpan toteutus:

- Jokainen istuu omassa tuolissaan turvalliset välimatkat vierustoveriin huomioiden.
- Avustajat osallistuvat tuolijumppaan joko itse tai ovat taustalla avustajan roolissa.
- Tuolit on sijoitettu isoon ympyrään salin puolelle. Tuolijumpan teemana on siivouspäivä.
- Aloitetaan alkulämmittelyllä kevyesti käsiä ja jalkoja ravistelemalla.
- Sitten aloitetaan kevyesti molemmilla käsillä vuorotellen pöyjen pyyhkiminen isolla liikeradalla suoraan edestä vaakatasossa ikään kuin pöytää pyyhittäisiin.
- Sen jälkeen pyyhitään ikkunaa molemmilla käsillä vuorotellen suoraan edessä.
- Tämän jälkeen puristamme mattoja, ensin pientä ja sitten isoa mattoa. Seuraavaksi vuorossa on imurointi, ensin oikealle imurointiliike kyynärpään käydessä takana ja sen jälkeen vasemmalle.
- Toistoja kaikissa liikkeissä tehdään aina vähintään muutama.
- Liikkeet suoritetaan oman toimintakyvyn ja tuntemusten mukaan.
- Lopuksi vielä tehdään loppuravistelut ja jalkojen tömistelyt.

## Kodin turvallisuus näkövammaisten näkökulma

21.4.2016  
MARIKA METSÄ-TOKILA  
AHT14SR

SPEK

18.7.2016

### KODIN TURVALLISUUS

- Tämän esityksen materiaali on kerätty alan toimijoilta ja Suomen Pelastusalan Keskusjärjestöltä.
- Lisätietoja aiheesta löydät mm.

- [www.spek.fi](http://www.spek.fi)
- [www.stm.fi](http://www.stm.fi)
- [www.112.fi](http://www.112.fi)
- [www.tukes.fi](http://www.tukes.fi)
- [www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)
- [www.varaudu.info](http://www.varaudu.info)



### KODIN VAARAN PAIKAT

#### Huolehdi

- Hyvästä valaistuksesta
- Huonekalut on sijoitettu turvallisesti
- Hyllyt ja hyllyköt on kiinnitetty seinään oikeaoppisesti
- Huomioi terävät kulmat
- Suorista rutussa olevat matot
- Vältä ylimääräisiä johtoja/jatkojohtoja



### YMPÄRISTÖN HAHMOTTAMINEN

- Valot, värit ja kontrastit.
- Sisä- ja ulkotilojen rakenteet
- Pintamateriaalien käyttö
- Kalustaminen
- Akustiset olosuhteet ja äänilähteet
- Hajut/tuoksut

### VALAISTUS

- Yleis- ja kohdevalaistus
- Valaistuksen, värien käytön ja kontrastien yhteisvaikutukselle paras lopputulos
- Valaistuksen
  - Riittävyys
  - Suuntaaminen
  - Voimakkuuserot
  - Sävyt (laatu)
- Ehkäise häikäisyä, vähennä heijastumia

### KODIN SISUSTUS

- Kontrastien apu esim. Keittiön kaapeissa ja vetimissä sekä luovalla sisustusvärien käytöllä (seinät, katto, lattia, matot, kalusteet yms.)
- Sisustuksen selkeys (kulkuväylät) ja kalusteiden oikea sijoittelu, ovien sisäänpäin avautuminen (wc)
- Erilasten pintamateriaalien käyttö esim. lattiasa

### PALVAROITTIMET

- Riittävä määrä ja pidä ne toimintakunnossa.
- Palvaroitin sijoitetaan makuuhuoneisiin ja eteiseen. Jos useampi kerros, jokaisessa kerroksessa on oltava yksi toimiva palvaroitin vähintään 60 neliometriä kohti.
- Huolehdi, että palvaroitimissa on toimiva paristo. Testaa/testauta palvaroitinten toiminta kuukausittain painamalla testinappia.



### ALKUSAMMUTUSVÄLINEET

- Hanki kotiin sammutuspeite ja/tai käsisammutin ja opettele käyttämään niitä.
- Sijoita ne niin, että ne ovat helposti saatavilla.
- Sammuta palon alku, jos mahdollista, mutta älä vaaranna omaa turvallisuuttasi.
- Muista hätätapauksessa yleinen hätänumero 112!



## KODIN VAARAN PAIKAT

- Vioittunut laite tai rikkoutunut sähköjohto viedään aina huoltoon ammattilaiselle.
- Älä koskaan jätä ruokaa yksin liedelle.
- Älä kuivata pyykkejä saunassa.
- Sijoita kynttilät (ja valaisimet) harkiten ja sammuta ne aina, jos olet viimeinen huoneesta poistuja.
- Älä tupakoi sisällä. Voit nukahtaa ja tupakka sytyttää helposti tulipalon.
- Säilytä tulentekovälineet poissa lasten ulottuvilta.
- Muista säännöllinen nuohous!

## MONI PALO VOITAIKIN ESTÄÄ

- Tulipalot voi estää usein ennalta, sillä ihmisen oma virheellinen toiminta on yleensä edesauttanut tulipalon syttymistä.
- Voit suojata kotiasi parhaiten toimimalla oikein ja turvallisesti sähkölaitteiden, tulisijojen ja kynttilöiden kanssa.



Kiitos!

**Turvalliseen  
huomiseen!**

